



Atmen: Erwecke deinen inneren Sonnenschein mit Surya Bhedana

Atemtechniken sind seit Hunderten – wenn nicht Tausenden – von Jahren von zentraler Bedeutung für die Yogapraxis. Während niemand genau weiß, wie alt Yoga ist (Schätzungen reichen von 12.000 bis 2.500 Jahren), wussten alte Yogis um die Kraft des Atems und die vielen Möglichkeiten, damit zu arbeiten. Was ist Pranayama? Das yogische Wort für Atemtechniken ist Pranayama. Prana bedeutet „Lebensenergie“, ein bisschen wie das Wort Qi in Chinesischer Medizin und Yama bedeutet „Kontrolle“ oder „Zurückhaltung“. In diesem Sinne ist das Wort Pranayama dreht sich alles um die Kontrolle der Art und Weise, wie wir atmen. Eine andere Möglichkeit, das Wort …



Atemtechniken sind seit Hunderten – wenn nicht Tausenden – von Jahren von zentraler Bedeutung für die Yogapraxis. Während niemand genau weiß, wie alt Yoga ist (Schätzungen reichen von

12.000 bis 2.500 Jahren), wussten alte Yogis um die Kraft des Atems und die vielen Möglichkeiten, damit zu arbeiten.

Was ist Pranayama?

Das yogische Wort für Atemtechniken ist *Pranayama*.

Prana bedeutet ‚Lebensenergie‘, ein bisschen wie das Wort *Qi* in Chinesischer Medizin und *Yama* bedeutet „Kontrolle“ oder „Zurückhaltung“. In diesem Sinne ist das Wort *Pranayama* dreht sich alles um die Kontrolle der Art und Weise, wie wir atmen.

Eine andere Möglichkeit, das Wort zu übersetzen, besteht darin, es als *Prana* zu lesen, und *A-Yama*, wobei der Buchstabe „a“ vor einem Wort im Sanskrit „nicht“ bedeutet. So übersetzt geht es bei Pranayama nicht mehr darum, den Atem zu kontrollieren und zu zügeln, sondern ihn auszudehnen und zu befreien. Wenn Sie mehr über Pranayama erfahren möchten, Bücher wie BKS Iyengarsgar **Licht auf Pranayama** und **Das kleine Buch der Yoga-Atmung** sind aufschlussreiche und praktische Bücher, um Ihr Wissen und Ihre Praxis zu erweitern.

Arten von Atemtechniken

Es gibt Atemtechniken, um Konzentration und Energie zu verbessern, Ruhe hervorzurufen, den Schlaf zu verbessern und den Fluss subtiler Energie durch den Körper zu fördern. Es gibt Atemtechniken, die speziell zum Üben bei Sonnenaufgang, vor dem Essen, während der Meditation und begleitet von Visualisierungen geeignet sind. Yogis hielten das Atmen durch die Nase für äußerst wichtig, nicht nur, weil die Nasenlöcher mit zwei lebenswichtigen Kanälen verbunden sind, die als . bekannt sind *Ida Nadi* mit dem linken Nasenloch verbunden, und *Pingala Nadi* nach rechts, sondern wegen der Vielzahl von Vorteilen, die mit der Nasenatmung verbunden sind.

Vorteile der Nasenatmung

- Verbesserung der Sauerstoffsättigung

- Kognitive Fähigkeiten ausgleichen
- Steigerung des Energieniveaus
- Angst reduzieren
- Filtern von Allergenen und Bakterien und beugt so Krankheiten und Atemwegsinfektionen vor
- Aufrechterhaltung eines starken Immunsystems
- Aufrechterhaltung einer ausgewogenen Verdauung

Während manche Menschen aufgrund von Nebenhöhlenproblemen, Verstopfung, Allergenen oder verstopfter Nase nicht in der Lage sind, durch die Nase zu atmen, atmen viele Menschen einfach gewohnheitsmäßig mit dem Mund. Gewöhnliche Mundatmung kann auf Stress, Angstzustände, Verstopfung oder Überanstrengung zurückzuführen sein, aber was auch immer die Ursache sein mag, es kann alles zu mehr Entzündungen, mehr Atemwegsinfektionen, verminderter Verdauungskraft, Müdigkeit, Gehirnnebel, schlechter Mundgesundheit und Kindern führen Menschen, die chronisch mundatmen, entwickeln wahrscheinlich ein schlechtes Wachstum, eine geschwächte Gesichtsstruktur und schiefe Zähne. Wenn Sie das Gefühl haben, viel durch den Mund zu atmen, vergessen Sie ausgefallene Pranayama-Übungen und konzentrieren Sie sich zunächst auf die bewusste Nasenatmung. Verwenden Sie einen Balsam wie **Eve & Keels Breathe Balm** um das Raumgefühl in den Atemwegen wiederherzustellen und Körper und Geist zu beruhigen, mit Inhaltsstoffen wie Eukalyptus und grüner Minze. Sobald Sie in der Lage sind, durch die Nase zu atmen, ist es an der Zeit zu experimentieren und Ihren Atem zu verbessern, um Ihren *prana* und Lebensenergie.

(Link entfernt)

Pingala Nadi & Surya Bhedana

Verbunden mit Sonne, Vitalität, Energie, Dynamik, Feuer und einer männlicheren Kraft konzentrieren sich Yogis darauf, durch das rechte Nasenloch zu atmen, wenn sie die *Pingala Nadi*. Interessanterweise gibt es Beweise dafür, dass das Atmen durch das rechte Nasenloch nicht nur eine „Woo-Woo“-Yoga-Theorie ist, sondern echte Erkenntnisse, die sie untermauern. In seinem Buch *Atem*, James Nestor erzählt, wie die Atmung hauptsächlich durch das rechte Nasenloch die Durchblutung, die Körpertemperatur, das Cortisol, den Blutdruck und die Herzfrequenz erhöht. Alle diese Reaktionen zeigen, dass die Atmung durch das rechte Nasenloch das sympathische Nervensystem (die „Kampf- oder Flucht“-Seite des Nervensystems) stimuliert und den Körper in einen Zustand der Wachsamkeit und Bereitschaft versetzt. Auch wenn wir nicht die ganze Zeit in diesem Zustand sein wollen, ist es sehr nützlich, wenn Sie einen Motivations- und Energieschub brauchen oder um lethargische, niedrige Zustände auszugleichen. Das Atmen durch das rechte Nasenloch schickt auch mehr Blut zur linken Seite des Gehirns und zum präfrontalen Kortex, was mit logischem Denken, Produktivität, Entscheidungsfindung, Sprache und Computern verbunden ist.

Der spezifische yogische Name für die Atmung durch das rechte Nasenloch ist *Surya Bhedana*, oder „sonnenaktivierender Atem“. Auf diese Weise zu atmen kann unseren inneren Sonnenschein wecken – jene helle, kraftvolle, wärmende und anregende Energie, die wir an Tagen spüren, an denen die Außenwelt auch sonnig ist. Diese Art von Pranayama-Praxis ist perfekt für den Morgen, um Körper und Geist zu wecken und den zirkadianen Rhythmus auszugleichen. Zusammen mit **Zungenkratzen** und **Tagebuch schreiben**, ich kann es wärmstens empfehlen als eines der besten Dinge, um einen positiven Ton für den Tag zu setzen.

Für diese Zeiten, in denen du etwas mehr innere Sonne, einen Energieschub, etwas Motivation oder Gehirnleistung brauchst,

versuche es mit dem Üben *Surya Bhedana*:

Wie du deine Energie mit deinem Atem steigerst

- Setzen Sie sich in eine bequeme Position und verwenden Sie **Nackenrolle** oder **(Link entfernt)** um eine hohe Wirbelsäule zu stützen.
- Üben Sie mit der rechten Hand *Surya Mudra* indem Sie den Ringfinger mit dem Daumen in die Handfläche drücken.
- Schließen Sie mit der linken Hand sanft Ihr linkes Nasenloch.
- Atmen Sie in einem gleichmäßigen Rhythmus durch das rechte Nasenloch ein und aus.
- Füge bei jedem Einatmen das Mantra hinzu *Om Suryaya Namah* – ein Mantra, um die Energie der Sonne zu ehren und anzurufen, während man sich das Einatmen der goldenen, leuchtenden Strahlen der Sonne vorstellt.
- Wiederholen Sie zwölf Atemrunden mit Mantra, Mudra und Visualisierung, ruhen Sie dann die Hände aus und atmen Sie normal durch die Nase, bis Sie bereit sind, die Übung zu beenden.

So was? Dann könnte dir das gefallen: **Wie man Angst durch deinen Yoga-Atem bewältigt**

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki